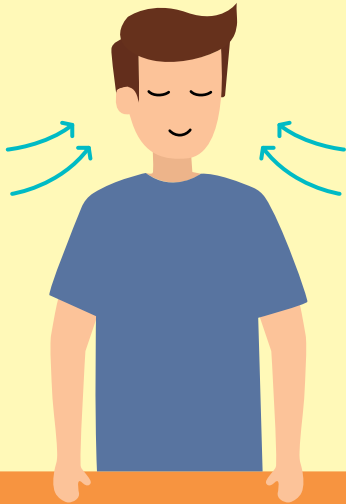


# 處理衝突四步曲

遇上衝突時，我們可以……

1



保持冷靜、深呼吸

2



先讓對方表達  
感受和想法

3



嘗試諒解

4



冷靜地講出自己的  
感受和建議

